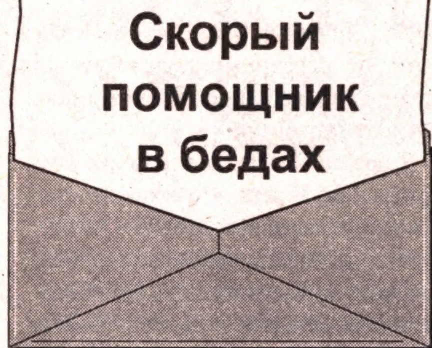


Два года назад я провожала сына в армию. Его отец трагически погиб, когда мне было 25 лет. Мужа я очень любила и так остро переживала потерю, что только мысли о сыне дали мне силы выжить в этой ситуации. Меня охватывал ужас, если я какое-то время не видела своего ребенка. Поэтому мне было очень тяжело провожать его в армию, но я сдерживалась и не плакала. Сыну было тоже тяжело. Проводов мы не устраивали, а большую часть ночи сидели вдвоем и разговаривали. В конце, перед тем как ему уезжать, я благословила его, сказала, что он упрямый, как и я, поэтому Господь проведет его через очень большие испытания, знаю по себе. Когда сын уехал в 6 часов утра, я начала плакать. Весь день молилась, стоя на коленях, и рыдала. Меня приходили успокаивать, но я не могла остановиться, на душе горько, сил нет. И уже в 9 часов вечера я почувствовала, что меня Кто-то взял за левое плечо и голос сказал: «Что ты плачешь, с ним ничего не случится». Мне стало легко, и всю ночь я спала счастливая. Утром мое лицо распухло от слез, а я шла по улице, улыбаясь, и все удивлялись этому, потому что видели, в каком состоянии я была накануне. Но я отвечала:

Бог его хранил. И я верю, что когда-нибудь мой сын, которого дал мне Бог, будет служить Ему. Ведь нет ничего лучшего, что может пожелать мать для ребенка.

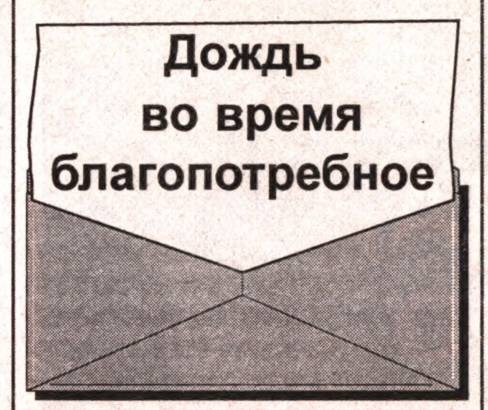
Кузмичева Л. Ф., с. Киселево
Ростовская обл.



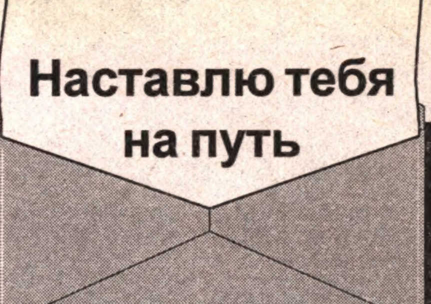
Это случилось в 1995 году. Тогда я работала на железной дороге монтером пути. Весной нас, рабочих, послали убирать мусор вдоль железной дороги. Мы собирали мусор в кучи и поджигали их. Вдруг спички закончились, а мусорные кучи еще были сожжены не все. Тогда я наколола на пику бумагу, подожгла ее от горящей кучи и побежала, чтобы поджечь оставшийся мусор. Спускаясь с крутого откоса, я поскользнулась на щебенке и упала, подвернув ногу. Боль в ноге была такая сильная, что я не могла встать. Пику с горящей бумагой я уронила, и она упала на сухую траву, которая тут же загорелась. Я очень испугалась, что огонь зажжет на мне одежду. Я стала просить Бога, чтобы Он исцелил мою ногу, и я могла встать. Тут же Святой Дух напомнил мне обетование

смогла, и на какое-то время забыла про него. Убираясь в раздевалке в другой раз, я вспомнила о стекле, и вдруг мне стало очень страшно оттого, что в моем теле находится осколок. Я стала молиться и просить Бога, чтобы Он удалил его. И вдруг ранка стала открываться, и я почувствовала, как будто кто-то подтолкнул осколок, и он вышел из ранки. Когда я его убрала, ранка снова закрылась. Не было ни крови, ни боли. Я была очень рада и прославляла Бога за чудные дела Его!

Чекренева Н. М.,
п/о Пичкиряево, Рязанская обл.



Я хочу рассказать, как Господь ответил на мою молитву. Я никак не могла высадить помидоры, потому что воду нам привозили только по субботам, а в субботу я хожу на богослужение и пребываю в покое по Закону Божьему. Соседи, которые уже давно высадили рассаду в грядки, смеялись надо мной. И вот, когда я в очередной раз приехала на дачу в воскресенье и увидела цветущие в парнике помидоры, высохшую потрескавшуюся землю и пустые бочки, я преклонила колени и со слезами стала просить Господа ис-



Однажды мы с родственниками поехали в лес за земляникой. Я взяла с собой дочку. Ей тогда было 2,5 года. Ягод было много, и мы так увлеклись, что на некоторое время забыли про ребенка, игравшего на песке. Когда я вспомнила о дочери, ее уже не было там, где мы ее оставили. Я очень испугалась. Все тут же бросились на поиски и разбежались в разные стороны, а я стала, как вкопанная и не знала, куда идти искать. В то время я только уверовала в Бога, поэтому в той ситуации не сразу вспомнила, что нужно обратиться за помощью к Господу, а когда вспомнила, то стала плакать и молиться. Во время молитвы у меня появилось сильное желание идти туда, куда мой муж ушел искать дочку. Ноги меня просто сами понесли в том направлении. Муж, которого я встретила, сказал мне, что дочери там нет, но я, твердо веря в Божье водительство, продолжала идти туда, куда влек меня Господь. И вдруг я услышала голос дочери и побежала на него. Добежав, я увидела красиво колосящееся пшеничное поле, а на его фоне стоит моя доченька. В руках у нее были шишки.

му, потому что видели, в каком состоянии я была накануне. Но я отвечала: «Мне Бог сказал, что с ним ничего не случится».

Прошло два года. Сын мой, Игорь, был на войне. Из 22 человек, которые вышли с ним из учебки, остались в живых только семеро. А у него ни одного ранения, хотя служил в спецназе. Пережить ему пришлось много, да и мне пришлось поволноваться. В течение пяти месяцев не было писем, но я знала, что «с ним ничего не случится», только переживала из-за его трудностей. Все в селе видели мою уверенность и удивлялись. Многие поняли, что Господь действительно хранит нашу семью.

Игорь тоже соглашается с тем, что

лил мою ногу, и я могла встать. Тут же Святой Дух напомнил мне обетование из Исаия 43:2: *«Будешь ли переходить через воды, Я с тобою, - через реки ли, они не потопят тебя; пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя»*. Как только я сказала: «Господи, Ты же обещал, что пламя не опалит меня», - тут же боль прошла, и я встала. Когда я шла домой с работы, нога у меня совсем не болела. Я очень благодарна Богу за то, что Он исполнил Свое обетование!

Другой случай произошел, когда я убиралась в раздевалке. Когда я мыла пол, мне в палец попал маленький осколок стекла. Кровь немного пошла, а потом перестала, осталась только маленькая ранка. Вытащить стекло я не

пустые бочки, я преклонила колени и со слезами стала просить Господа исполнить обетование, записанное в Захарии 10:1: *«Просите у Господа дождя во время благопотребное; Господь блеснет молниею и даст вам обильный дождь, каждому злак на поле»*. Пока я молилась, на западе появилось облачко величиной с ладонь. Через некоторое время поднялся сильный ветер, на небе появилось много туч, загремел гром и полил дождь. После дождя десять бочек были полны воды, и я высадила всю рассаду. Когда пришло время собирать урожай, все удивлялись, потому что у меня помидоры созрели раньше, чем у других. Я очень благодарна Богу за Его заботу и любовь!

Ложкина Л. С., г. Владивосток

поле, а на его фоне стоит моя доченька. В руках у нее были шишки. Я потихоньку подошла к ней и взяла за руку, а по моим щекам текли слезы радости. Когда мы с ней возвратились, муж сказал, что искал ее там же, но не дошел до того места, где она была. Я ответила, что нашла ее, потому что по пути молилась. И все удивились. Я очень благодарна Богу за то, что Он помог мне!

Верны слова обещания Божьего: *«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою» (Псалом 31:8)*.

Трофимова Л. М.,
с. Бея, респ. Хакасия

ХРИСТИАНСТВО НА ПРАКТИКЕ

С прошлым покончено



«Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Матфея 25:40).

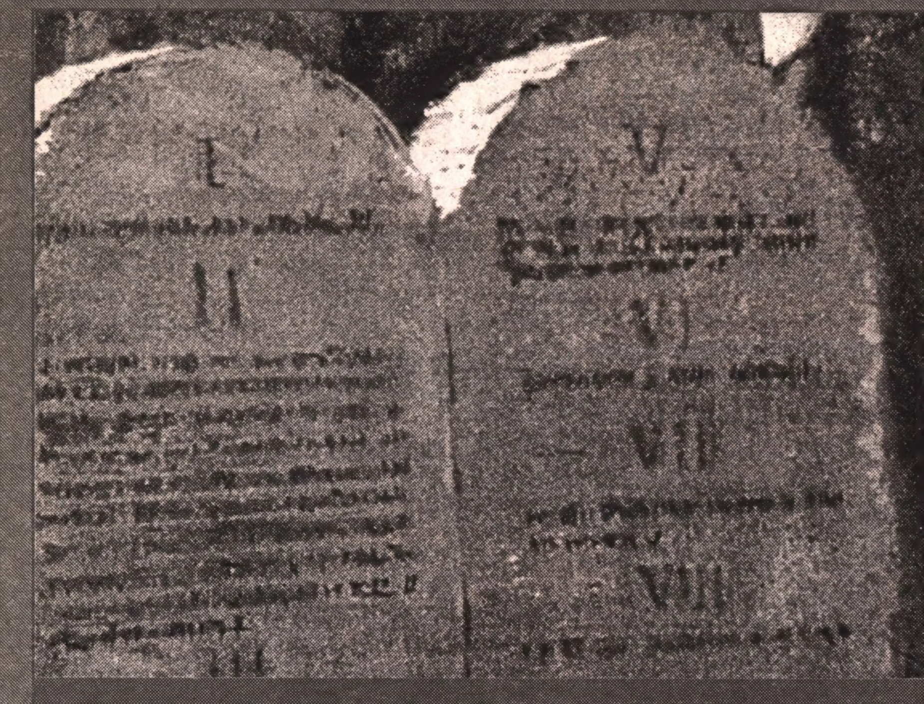
Однажды нашу церковь начал посещать человек, который долгое время принадлежал к тому отряду бездомных безработных, которых мы называем «бомжами». Его привела прихожанка нашей церкви Римма Ивановна. Влад, так звали этого молодого человека, был на краю гибели. За свою недолгую жизнь он успел приобрести наркозависимость, лишиться жилья, документов. С первого взгляда было ясно, что этот парень хлебнул достаточно горя, и что он очень болен.

Христиане нашей церкви помогли Владу материально и поддержали духовно. Он с радостью согласился на наше предложение оформить его в наркологический диспансер. Забота людей убедила Влада в том, что он кому-то нужен, и он стал бороться за свое выздоровление. Он твердо решил: «с прошлым покончено», и когда ему восстановили все необходимые документы и оформили временное проживание, он тут же устроился на работу.

Теперь у Влада новая, совершенно другая жизнь, жизнь, которая имеет смысл и надежду. Он читает много христианской литературы, не пропускает ни одного богослужения и хочет посвятить свою жизнь служению Богу. Сейчас Влад готовится к самому ответственному моменту в своей жизни – заключению завета с Господом через водное крещение. Вся наша церковь молится за него, и мы очень надеемся, что все, что он задумал, осуществится.

Фролова Л. Я., г. Пенза

На фото: Римма Ивановна со своим подопечным



СВОБОДА, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ

Томас Манн некогда сказал: «Свобода – великая вещь, необходимое условие сотворения мира; она то, что помешало Творцу оградить нас от возможности от Него отречься. Свобода – это свобода грешить. Благочестие же состоит в том, чтобы не пользоваться ею из любви к Господу Богу, Который счел нужным даровать ее нам».

И вы, дорогой читатель, обладаете свободой служить Богу или не служить, принимать Божий план спасения в Сыне Его или не принимать. Наша молитва и желание, чтобы вы приняли правильное решение.

На вопрос: «Верите ли вы в Бога?» большинство людей отвечают утвердительно. Некоторые из них ходят в церковь несколько раз в год, немногие посещают ее еженедельно, участвуют в церковной жизни, жертвуют деньги, и почти все обращаются к Богу за помощью, когда приходит беда. Кого-то крестят в христианскую веру, едва он появился на свет, кто-то принимает вод- столь дерзкое невнимание к Закону Божьему? Почему незамысловатые принципы десяти заповедей остаются за пределами жизни людей, называющих себя христианами?

Десять простых правил данного Богом Закона охватывают все сферы человеческой жизни, они универсальны для любой эпохи и приемлемы для каждого человека, независимо от его со- Божьих, люди были вынуждены изобрести, по некоторым подсчетам, 35 миллионов законов, контролирующих поведение человека.

Но разве Бог не сотворил нас свободными выбирать, что и как делать? Для чего ограничивать себя?

И мы выбираем! Выбираем свободную любовь вместо супружеской верности и сексуальную распущенность вместо целомудрия, нарушая седьмую заповедь: *«не прелюбодействуй»*. Произносим Святое имя Божье, стоит нам оступиться или разгневаться, забывая третью заповедь: *«не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно»*. Четвертая заповедь гласит: *«Помни день субботний, чтобы святить его»*, а мы относимся к этому как-то философски, говоря: «А какая разница, какой день праздновать – субботу, воскресенье, пятницу?». Но откуда такая уверенность, что разницы нет? Мы ни во что не ставим авторитет родителей, а ведь в законе сказано: *«Почитай отца твоего и мать твою...»*. Изводим себя завистью, не замечая того хорошего, что Бог нам дал, и нарушаем заповедь десятую: *«Не желай...»*. Употребляем алкоголь, никотин, наркотики, разрушаем свою и чужую жизнь, а написано: *«Не убивай»*. Как долго мы можем про- ничивают свободу человека, а охраняют его безопасность и здоровье. Это не ограждение из колючей проволоки, а скорее, надежная защита от всего разрушительного и вредного, а потому Закон Божий - это правила счастливой жизни для каждого. В Библии сказано: *«Бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом все для человека» (Екклесиаст 12:13)*.

Более того, Закон Божий совершенен, он не нуждается в доработках и изменениях, и Сам Бог говорит о том, что Его заповеди неподвластны времени: *«Скорее небо и земля прейдут, нежели одна черта из Закона пропадет» (Луки 16:17)*.

И можно ли утверждать, что они устарели, потеряли свое значение или отменены Христом, Который, по мнению некоторых, «пригвоздил» закон ко кресту? В таком случае довольно принять крещение, назваться христианином и жить, как заблагорассудится, не так ли? Но позвольте, что есть христианство, если не любовь и верность в семьях, бережное отношение к своей и чужой жизни и здоровью, честность, богопочитание, довольство тем, что имеешь, и так далее? А ведь это и есть десять заповедей Божьих. Может быть, мы забыли их суть, и оттого не уверены, что они необходимы нам для счастливой жизни. Постараемся же

щью, когда приходит беда. Кого-то крестят в христианскую веру, едва он появился на свет, кто-то принимает водное крещение, будучи взрослым, а то и вовсе в преклонных годах. Но, как бы то ни было, большинство считает себя верующими, или даже набожными. Однако, это не мешает «верующим» заводить внебрачные связи, воровать (по крупному или как придется), обманывать, пьянствовать или завидовать, последнее вообще не считая грехом. «Христиане» садятся за решетку, умирают от белой горячки или передозировки наркотиков, и, вместо того чтобы в выходной идти в церковь, спешат на рынок. Что происходит? Откуда берется

ловеческой жизни, они универсальны для любой эпохи и приемлемы для каждого человека, независимо от его социального положения. Библия говорит: *«Закон Господа совершен, укрепляет душу... В соблюдении их (заповедей) великая награда» (Псалом 18:8,12)*. Большинство людей понимает это, но предпочитает ограничиться соблюдением нескольких из числа десяти, наиболее удобных для них. К тому же, в наш век не принято связывать себя условностями и пренебрегать своими желаниями, каждый может делать, что посчитает разумным, а вера в Бога, скорее, талисман, нежели образ жизни. В результате, игнорируя десять заповедей

алкоголь, никотин, наркотики, разрушаем свою и чужую жизнь, а написано: *«Не убивай»*. Как долго мы можем продолжать этот список свободного выбора человека? И стоит ли удивляться тому, что в результате этого выбора каждая вторая семья разрушается, тысячи детей ведут сиротскую жизнь в приютах и детских домах, миллионы страдают от алкоголизма, наркомании, пристрастия к курению и других вредных привычек. Старики заканчивают жизнь в нищете, забытые своими детьми. Скольких людей мучает состояние подавленности, вины, страха, неудовлетворенности…

Заповеди, данные Богом, не огра-

Может быть, мы забыли их суть, и оттого не уверены, что они необходимы нам для счастливой жизни. Постараемся же вспомнить их содержание, вернуть в нашу жизнь принципы, данные Богом. И чудо произойдет, потому что Бог придет в ваше сердце, в вашу семью, в ваш город, в вашу страну. А где Бог – там всегда чудеса!

Вы хотите этого? Тогда отложите газету, откройте Библию, 20-ю главу книги Исход и прочитайте с молитвой покаяния и благодарения десять заповедей Божьих, и живите так, как предлагает вам бесконечно любящий вас Бог.

С. Петрищева

ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

«Я к вам приду с душою нараспашку»



Татьяна Кувичинская

* * *

«Гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:20)

Пришпорь коня, и он быстрей помчится,
Над пропастью стрелою понесется.
Твори добро. Поверь, оно сторицей
К тебе однажды с радостью вернется.

Не гневайся, чтоб не было раздора,
Не пустословь, за это Бог осудит.
От слов недобрых может вспыхнуть ссора,
Пусть спутницей твоею милость будет.

Не обижай того, кто не ответит.
От зла, нечестья уходи подальше.
Старайся так прожить, чтоб твои дети
Не видели в тебе ни тени фальши.

* * *

«Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иакова 4:6)

Я предпочту быть скромной незабудкой,
Осколком неба на зеленых травах.
И это говорю не ради шутки
Иль красного словца, вам на забаву.

Я не приемлю чопорность и гордость,
Тщеславие в любой его окраске.
Мне ближе чуткость, искренность и скромность,
Где нет игры и нет фальшивой маски.

Я в чистом поле соберу ромашки
И выберу одежду, что попроще,
И к вам приду с душою нараспашку,
Какая есть – не меньше и не больше.

Улетят журавли

«В доме Отца Моего обителей много; а если бы не так, Я сказал бы вам: «Я иду приготовить место вам… чтоб и вы были, где Я» (Иоанна 14:2,3).

Улетят журавли в край далекий от Родины милой,
Переждут холода и домой возвратятся опять.
Пусть теплей та земля, но для них она будет постылой,
И тоску их по Отчему дому могу я понять.

Мы пришельцы на этой земле, на мятежной планете.
Моя Родина там, где живет наш Небесный Отец,
Где не вянут цветы и от взрывов не прячутся дети,
Где не встретишь печали, не встретишь разбитых сердец.

Моя Родина там, где Христос приготовил обитель
Всем, кто ждал Его, верил, открытой душою любил,
Где живет Святый Дух, наш незримый и мудрый Учитель,
Сокрушенным сердцам Он всегда Утешителем был.

Улетят журавли, нам печальную песню исполнив.
Их косяк растворится в безоблачно-синей дали.
И о Родине той, что с надеждою ждет нас, напомнит,
Где Господь нам с любовью откроет объятья Свои.

«СЕГОДНЯ НАДОБНО МНЕ БЫТЬ У ТЕБЯ В ДОМЕ»

(Луки 19:5)

Всем нам приходилось ходить в гости и самим оказывать гостеприимство. Некоторых друзей на то или иное торжество мы приглашаем заблаговременно, иные же заходят случайно. Есть гости, которым мы всегда рады предоставить все самое лучшее в нашем доме. Но, к сожалению, бывают и такие ситуации, когда хозяин принимает гостей, не отрываясь от телевизора.

Существует Некто во Вселенной, Кто не устает навещать нас ежедневно. Библия говорит об этом так: *«Что такое человек, что Ты столько ценишь его и обращаешь на него внимание Твое, посещаешь его каждое утро» (Иов 7:17,18).* А многие ли из нас смогут сказать, что каждое утро оказывают Господу свое гостеприимство? Возможно, мы просто не замечаем такого уникального события в нашей жизни?

На страницах Библии можно найти немало историй, когда Иисус бывал в гостях у тех или иных людей. Одна из них записана в Евангелии от Луки 19:1-10.

«Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил чрез него. И вот, некто именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом». На первый взгляд, кажется, что у Закхея нет никаких проблем. Он занимает руководящий пост, он богат. Правда, способ, которым он наживал свое богатство, вызывает всеобщее презрение в народе Израильском. Закхей руководил сборщиками налогов и часто использовал свое служебное положение в корыстных целях. И вот, человек, у которого нет ни в чем недостатка, имеет одно

своим положением ради того, чтобы только посмотреть на какого-то странствующего проповедника? Стремление увидеть Иисуса было так велико, что Закхея мало волновало, что подумают или скажут о нем люди. Когда-то, услышав слова Иоанна Крестителя: *«Не требуйте более определенного вам» (Луки 3:13),* Закхей почувствовал себя грешником, и в нем пробудилось стремление к жизни в мире с Богом. Поэтому самым горячим его желанием было увидеть Иисуса и начать вместе с Ним новую жизнь.

Мы тоже иногда чувствуем себя «маленькими Закхеями», для которых в этом мире столько ограничений и так много невозможного! Нас ценят, если мы красивы или обладаем интеллектом. А если не имеем ни того, ни другого, то вынуждены доказывать окружающим, что мы тоже достойны признания. Возможно, Закхей тоже компенсировал недостаток своего роста служебной карьерой. И только Бог всегда любит нас просто потому, что мы есть.

ность так, как будто больше не существует никого на свете. И наш дом - наиболее подходящее место для дружеского общения.

Может быть, чтобы сегодня видеть Иисуса, нам тоже нужно залезть на дерево? Конечно, этого не требуется. Он Сам стучит каждое утро в двери нашего сердца и тихо говорит: «Сегодня надобно Мне быть у тебя в доме». Но является ли Иисус Христос для нас желанным гостем? Или мы стоим, долго рассматривая Его в глазок, а потом спрашиваем: «Кто там?» У Закхея было другое мнение: *«Он поспешно сошел и принял Его с радостью».* Для него Иисус – это самый желанный и дорогой Гость.

«Закхей же став, сказал Господу: Господи! Половину имения моего я отдам нищим и, если кого чем обидел, воздам вчетверо». Когда Иисус Христос находится в нашем доме, когда Он

«Сегодня надобно Мне быть у тебя в доме», – это значит, что этот день Иисус хочет провести с вами. И не только этот, но и все 365 дней в году!

«Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему... ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее». Побывав на пиру у Закхея, Иисус пригласил его на Свой брачный пир – это будет самый большой пир, когда-либо проходивший на этой земле. И там будут присутствовать все те, кто на слова Иисуса Христа: «Сегодня надобно Мне быть у тебя в доме» каждый день, каждое утро с радо-

ных целях. И вот, человек, у которого нет ни в чем недостатка, имеет одно большое желание – видеть Иисуса и понять, кто же Он? Но из-за большого количества людей, окруживших Иисуса, и из-за своего маленького роста ему трудно это сделать.

«И забежав вперед, влез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее». Как человек, привыкший выходить из различных трудных ситуаций, он и тут находит решение, которое, возможно, вызывает у нас улыбку, – Закхей забегает вперед и залезает на смоковницу. Что происходит? Почему знатный человек настолько пренебрегает

ерой. И только Бог всегда любит нас просто потому, что мы есть.

«Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: «Закхей! Сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме». Невысказанное желание начальника мытарей было услышано сердцем Иисуса. Человек на смоковнице не верил своим ушам!

Интересно, что Иисус не просто перекинулся парой слов с сидящим на дереве Закхеем, Он выразил желание быть у него в доме. Наш Господь знает, что мы нуждаемся в тесном личном общении с Ним, и Он готов уделить нам Свое внимание, время, заинтересован-

воздам вчетверо». Когда Иисус Христос находится в нашем доме, когда Он живет в нашем сердце, мы не можем оставаться прежними. В Его присутствии грех становится мерзким и невыносимым, и нам немедленно хочется освободиться от него. *«Во свете Твоем мы видим свет» (Псалом 35:10).* Мы пожелаем отдать все долги нашим ближним. Может, мы и не ограбили никого, и не нажились на чужом горе, но очень многие люди обделены нашим вниманием и нашей дружбой. Писание говорит: *«Не забывайте также благотворения и общительности, ибо таковые жертвы благоугодны Богу» (Евреям 13:16).*

Мне быть у тебя в доме» каждый день, каждое утро с радостью открывали для Него двери своих домов, двери своих сердец. Хотя имя «Закхей» в переводе с еврейского означает «Достойный», мы видим, что он был презираем в своем народе. И только Спаситель Своим присутствием у него в доме восстановил достоинство Закхея в обществе и для жизни вечной. Это Он может и хочет сделать для каждого из нас. Все зависит от нашего отклика на призыв: «Сегодня надобно Мне быть у тебя в доме».

Л. Закирьянова

Разбитый сосуд

Один разносчик воды в Индии имел два больших сосуда, которые он носил на коромысле. Один сосуд был с трещиной, а другой – целый. И когда разносчик нес воду по дороге от источника к дому господина, один сосуд он приносил полным, а в другом оставалась только половина воды.

На протяжении целых двух лет разносчик ежедневно доставлял полтора сосуда воды в дом своего хозяина. Конечно, совершенный сосуд гордился своими достижениями. Однако бедный разбитый сосуд стыдился своего несовершенства и чувствовал себя жалким, так как мог принести только половину того, для чего был предназначен. Прошло два года, и разбитый сосуд весьма загоревал по причине своих неудач. И вот однажды он решил обратиться к разносчику возле источника воды.

- Мне очень стыдно, и я хочу извиниться перед тобой, - сказал он.

- Почему? - спросил разносчик воды. - Чего ты стыдишься?

- Из моей трещины вытекает вода каждый раз, когда ты возвращаешься в дом своего господина. И так как я протекаю, тебе приходится чаще ходить за водой, и ты не получаешь полного вознаграждения за свои старания, - сказал сосуд.

Разносчику воды стало жаль старый разбитый сосуд. И, чтобы его немного утешить, он сказал: «Когда мы будем возвращаться в дом господина, я хочу, чтобы ты наблюдал за цветами, растущими вдоль дороги».

И действительно, когда они возвращались домой, старый разбитый сосуд любовался прекрасными полевыми цветами, которые радовались солнечному свету. Когда они были дома, разносчик сказал сосуду: «Ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне, а не на стороне другого сосуда? Дело в том, что я всегда знал о твоей трещине и пожелал использовать ее в своих целях. Однажды я посеял семена цветов на твоей стороне тропы, и каждый день, когда мы возвращались домой с источника, ты поливал их. Уже на протяжении двух лет я мог срывать эти прекрасные цветы и украшать ими дом своего господина. Если бы ты не был таким, какой ты есть, я бы не смог обрести такое великое благоволение в глазах своего хозяина».

У каждого из нас есть свои «трещины». Все мы являемся разбитыми сосудами. Однако, если мы позволим Господу использовать наши слабости, Он украсит Дом Отца прекрасными цветами. Не бойтесь своих трещин. Признайте их и доверьтесь всецело Господу.

Помните, что когда мы немощны, тогда мы сильны во Христе.



ГОРЬКАЯ ПРАВДА О СЛАДКИХ НАПИТКАХ

Исследователи считают, что все сладкие напитки угрожают здоровью человека.

Представьте себе жаркий летний день. Вам хочется пить. И тут в вашем сознании сама собой возникает строчка из популярной телерекламы: «Спрайт! Не дай себе засохнуть!». Вы вспоминаете о том, что дома, в холодильнике, лежит этот вожделенный напиток, который кажется еще вкуснее от звучащей в сознании рекламы. В такие моменты



что все сладкие напитки угрожают здоровью человека из-за своего состава. Иногда нам кажется, что умеренное употребление сладких напитков нам не повредит. Но это не так. Только одна порция напитка (0,33 - 0,5 л), в которой содержится 8-12 чайных ложек сахара, составляет серьезную угрозу для нашего здоровья. Вот некоторые последствия.

1. Ослабленная иммунная система.

Наукой доказано, что чрезмерное употребление сахара – это одна из причин частых простудных заболеваний, воспалений и инфекций. Только одна порция напитка, которая содержит 8 чайных ложек сахара, ослабляет защитные способности белых кровяных телец на 60% в течение пяти часов. Если представить себе, насколько часто некоторые люди пьют сладкие напитки и употребляют другие сладости, становится понятным, почему их белые кровяные тельца не выполняют своей функции эффективно.

как медь и хром. А входящая в состав сладких напитков фосфорная кислота выводит кальций через почки, что также приводит к его недостатку в организме. К такому же эффекту приводит высокий уровень употребления высококалорийной жирной и сладкой пищи. Статистика показывает, что правильно питаются только 2% подростков и детей.

3. Излишний вес

Ежедневно употребляя типичный газированный напиток, который содержит 150 калорий, средний россиянин только за один год принимает около 55000 калорий. А для создания 1 кг жира достаточно 7000 калорий. Понадобится всего полтора месяца, чтобы прибавить один килограмм веса. Такими темпами можно набрать 8 кг за год только по причине употребления сладких напитков.

В памяти всплывает стих из Библии: *«Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб? Жаждущие! Идите все к водам» (Исаия 55:2,1).*

кажется еще вкуснее от звучащей в сознании рекламы. В такие моменты вряд ли кто-то из нас задумывается о том, насколько полезны популярные, благодаря рекламе, напитки.

Для многих людей нет ничего более взбадривающего, чем бутылка любимого прохладительного напитка. Так, например, в США сладкие газированные напитки популярнее чая, кофе и соков вместе взятых. Действительно, сейчас каждый человек выпивает в два раза больше сладких напитков, чем 25 лет назад, в среднем 212 литров в год. Это приблизительно две бутылки ежедневно на каждого человека: мужчину, женщину и ребенка. Как бы странно это ни выглядело, но сегодня обычный человек выпивает больше газированных напитков, чем простой воды.

Думали ли вы над тем, какое влияние имеют эти напитки на ваше здоровье и самочувствие? Когда большинство людей открывают бутылку любимой колы, им даже на ум не приходит, что именно они пьют. Состав сладкого газированного напитка интересует немногих. А ведь в процессе питья человек, наслаждающийся вкусом любимой воды, поглощает подслащенную смесь, насыщенную углекислым газом, фосфорной кислотой, красителями, консервантами и кофеином.

Исследователи считают,

выполняют своей функции эффективно.

2. Несбалансированное питание.

Хотя большинство сладких напитков содержит много калорий благодаря сахару, они не имеют никакой питательной ценности. Употребление двух-трех порций таких напитков может значительно снизить количество полезной, питательной пищи, которую человек употребляет в течение дня. В частности, вызывает недостаток важных витаминов группы В и таких минералов,

что не хлеб? Жаждущие! Идите все к водам» (Исаия 55:2,1).

Дорогие друзья, Бог нам предлагает нечто лучшее. Если вы хотите пить, пейте воду. Чистая вода – это наилучший, безупречный напиток. Она утоляет жажду, не имеет калорий, не прибавляет лишний вес, не содержит кофеин. Она всегда доступна и стоит недорого.

Пейте супернапиток – воду! Пейте на здоровье и будьте счастливы!

По материалам журнала «По Его следам»



Если вы увлекаетесь кулинарией и интересуетесь здоровым питанием, вырезайте из газеты странички с рецептами и соберите свой сборник рецептов от «Сокрытого Сокровища». Каждый, кто пришлет в редакцию свой интересный рецепт, получит в подарок оригинальную обложку для этого сборника.

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

Чечевично-рисовые котлеты

Состав: на 4 порции - 1/2 стакана чечевицы (отварить и размять), 1/2 стакана риса (отварить), 1 морковку (натереть на средней терке), 2-3 дольки чеснока, соль по вкусу, 1 ст. ложку растительного масла.

Смешать все компоненты, сформировать котлеты, запечь в духовке или на сухой, хорошо разогретой сковороде в течение 5 мин., не пересушить.

Вариант: вместо риса добавить перловку.

«Миш-маш» из помидоров с грибами

Состав: 250 г грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 5-6 штук помидоров, зелень, соль, хлебные тосты.

Грибы очистить и нарезать крупными ломтиками, потушить в растительном масле. Добавить мелко нарубленный лук, посыпать мукой, довести до мягкости. Добавить нарезанные кубиками помидоры и соль по вкусу, тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью, разделить на порции, подавать с хлебными тостами.

Геркулесовое печенье

Состав: 1/2 стакана сухого пшена, 3/4 стакана растительного масла, 1,25 стакана сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1/2 ч. ложки соли, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 3 стакана геркулеса, 1 стакан изюма, 1 стакан измельченных орехов.

Отварить пшено в 2,5 стаканах воды в течение двух часов на медленном огне. Хорошо взбить пшено с маслом и сахаром. Добавить ванилин, соль, яйца, все перемешать, добавить муку. Массу соединить с геркулесом, орехами, изюмом. Сформовать печенье и выпекать на противне в духовке.

Коктейль «Апельсиновый Юлий»

Состав (на 4 порции): 3 ст. апельсинового сока, 1 ч.л. ванили, 1 ст. молока, 1 ч. л. лимонного сока, 4 кубика льда, 1 банан (по желанию).

Всё сбить в блендере, сразу подавать на стол.